

Cờ bạc trực tuyến- cảnh giác



Những mẹo chơi cờ bạc trên mạng chỉ để cho vui.

Asian Family Services

www.asianfamilyservices.nz

Đặt cho mình một giới hạn



- Rất là dễ dàng vượt ra khỏi giới hạn khi bạn chơi cờ bạc. Hãy thiết lập cho mình một thời gian giới hạn nhất định khi chơi các trò chơi trên mạng, trên các ứng dụng và trên các truyền thông xã hội.
- Giới hạn số tiền mà bạn muốn chơi và chỉ chơi trong số tiền đó mà thôi.
- Nếu bạn có cảm giác muốn gỡ lại số tiền mà mình đã thua, đó là dấu hiệu bạn vượt ra khỏi tầm kiểm soát của chính mình.

Tận dụng tối đa các công nghệ để kiểm soát cờ bạc của bạn

- Lotto New Zealand cung cấp các cách để bạn hạn chế chi tiêu của mình. Bạn có thể cài đặt số tiền giới hạn trực tuyến trong tài khoản của mình, tự chặn chính mình khỏi các trò chơi trực tuyến, hoặc tự cấm mình đến mua lotto ở các quầy bán lẻ.
- TAB cũng cho phép bạn cài đặt số tiền giới hạn trên tài khoản của bạn và một loạt các tùy chọn khác để quản lý việc cờ bạc của bạn.
- Nếu bạn cảm thấy mình đang dành quá nhiều thời gian trên một ứng dụng hoặc trang web, hãy xóa chi tiết thẻ tín dụng của mình và xoá luôn ứng dụng trên máy của bạn.
- Theo dõi các trò chơi mà con bạn đang chơi. Có một ranh giới rất mờ nhạt giữa chơi game và đánh bạc trực tuyến. Hãy cẩn thận kẻo chúng trả thêm tiền để tiếp tục chơi các trò chơi trong ứng dụng.

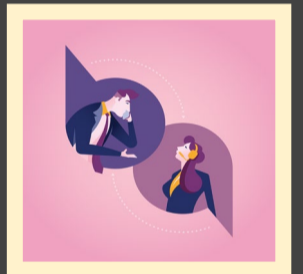


Nghỉ giải lao

Cân bằng thời gian trực tuyến của bạn trên mạng với các hoạt động khác như đi dạo, nấu ăn hoặc trò chuyện với bạn bè.

- Nói chuyện với người gần gũi với bạn về những gì bạn đang làm trực tuyến trên mạng có thể giúp bạn kiểm tra thực tế.
- Có nhiều cách để tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bạn cảm thấy việc cờ bạc của mình nằm ngoài vòng kiểm soát của bản thân.

Tâm sự



Dịch Vụ Gia Đình Châu Á

Cần giúp đỡ? Gọi chúng tôi: 0800 862 342. Miễn phí và bảo mật. Chúng tôi có nhân viên tư vấn có bằng cấp, nói Tiếng Việt. Hoàn toàn miễn phí và bảo mật. Chúng tôi làm việc từ 9 giờ sáng đến 4:30 chiều, Thứ Hai và Thứ Tư.

Nguồn: Health Promotion Agency: Online gambling-staying on-guard. Choice not chance www.choicenotchoice.org.nz/understand-gambling/online-gambling



Asian Family Services
Together enriching lives